SALADES

TABBOULEH LIBANAISE

SALADE D'ARTICHAUTS ET DE CHAMPIGNONS

SALADE DE CONCOMBRES ET DE POURPIER

SALADE TUNISIENNE

SALADE DE BETTERAVES AU TAHINA

SALADE DE THYM VERT

SALADE D'HARICOTS BLANCS

SALADE DE CONCOMBRES AU YOGOURT

SALADE DE FÈVES ET D'ARTICHAUTS

SALADE DE CHOU

SALADE LÉGUMIÈRE

FATTOUCHE



Tabbouleh Libanaise

½ verre de bourghol (blé concassé, qualité fine), lavé et égoutté
2 verres de persil haché fin
500 g de tomates, lavées et hachées fin
½ verre de feuilles de menthe hachées fin
2 moyens oignons, pelés et hachés fin
½ verre de jus de citron
½ verre d'huile d'olive
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 pincée de 4 épices

Al Tabboulah Al Loubnaniya

التبولة اللبنانية

Parsley Salad



UNE CÉLÈBRE SALADE LIBANAISE D'UNE COMBINAISON SAVOUREUSE DE PERSIL, DE TOMATES ET DE BOURGHOL. PAS BESOIN D'EN PARLER PLUS, VOUS N'AVEZ QU'À GOÛTER.

5

40

Tabbouleh Libanaise

Lavez le hachis de persil et de menthe. Laissez-le égoutter dans une passoire.

Faites tremper le bourghol 20 min dans le hachis de tomates.

Poudrez l’oignon de sel et d’épices. Mélangez longuement avec le hachis de légumes, l’huile d’olive et le jus de citron.

Servez la salade aussitôt avec des feuilles de laitue romaine ou de chou blanc.



Salade D'artichauts et de Champignons

Salatat Al Ardi Chawki Maa Al Fiter

سلطة الأرضي شوكي مع الفطر

Artichoke and Mushroom Salad



- 500 g de petits champignons en conserve
- 500 g de cœurs d'artichauts en conserve
- ¼ verre de persil haché fin
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre de jus de citron
- ¼ verre d'huile d'olive
- 1 pincée de sel (selon votre goût)

UNE SIMPLE SALADE CONNUE DANS LA PLUPART DES PAYS.

4

10

Salade D'artichauts et de Champignons

Lavez bien le contenu des boîtes. Hachez si nécessaire.

Mélangez bien l'ail avec le citron, l'huile et le persil.

Assaisonnez le hachis de champignons et d'artichauts par ce mélange.

Servez aussitôt.



Salade De Concombres et de Pourpier

1 bouquet de pourpier, effeuillé
2 concombres, lavés et coupés en rondelles
¼ verre de jus de citron
¼ verre d'huile d'olive
¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)

Salatat Al Bakla Maa Al Khiar

سلطة البقلة مع الخيار

Purslane and Cucumber Salad



UNE SALADE DÉLICIEUSE DISTINGUÉE PAR SA COULEUR VERDÂTRE.

3

10

Salade De Concombres et de Pourpier



Mélangez bien tous les ingrédients.

Disposez dans un saladier et servez.

Salade Tunisienne

Salata Tounisia

السلطة التونسية

Tunisian Salad



- 2 poivrons rouges, épépinés et hachés fin
- 2 poivrons verts, épépinés et hachés fin
- 2 concombres, lavés et hachés fin
- 1 branche de petit oignon, hachée fin
- 2 moyennes *tomates, pelées* et hachées fin
- ½ verre de jus de citron
- ½ verre d'huile d'olive
- 1 pincée de sel (selon votre goût)
- 1 pincée de poivre blanc

UNE NUTRITIVE SALADE TUNISIENNE CONVENABLE POUR LES ENTRÉES EXCEPTIONNELLES AVEC LES RICHES PLATS DE RÉSISTANCE.

5

20

Salade Tunisienne

Mélangez bien le hachis de légumes dans un saladier.

Ajoutez-y le jus de citron et l'huile. Salez et poivrez.

Mélangez longuement et servez aussitôt.



Salade De Betteraves Au Tahina

Salatat Al Chamandar Bil Tahina

سلطةالشمندر بالطحينة

Beetroot and Sesame Paste Salad



1 kg de betteraves, cuites et pelées
½ verre de tahina (pâte de sésame)
½ verre de jus de citron
1 cuil. à soupe de persil haché fin
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UNE HARMONIE DÉLICATE DE COULEUR DISTINGUE CETTE SALADE ATTIRANTE QUI ASSOCIE LA BETTERAVE ET LA TAHINA.

5

20

60

Salade De Betteraves Au Tahina

Coupez les betteraves cuites en petits cubes.

Dans une terrine, mélangez la tahina avec le jus de citron et le hachis de persil. Salez.

Ajoutez les cubes de betteraves. Mélangez bien.

Servez la salade froide avec du poissons ou des plats frits.

N.B: Vous pouvez ajouter de l'oignon haché à la salade. De même, vous pouvez remplacer les betteraves par des nervures de bette hachées.



Salade De Thym Vert

Salatat Al Zaatar Al Akhdar

سلطة الصعتر الأخضر

Thyme Salad



- 1 bouquet de thym vert, effeuillé
- 1 petit oignon, pelé et haché fin
- ¼ verre de jus de citron
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)

UNE SAVOUREUSE SALADE LIBANAISE.

2

15

Salade De Thym Vert

Lavez les feuilles de thym et égouttez-les bien en les pressant entre les mains.

Assaisonnez l'oignon de sel, puis mélangez-le avec l'huile et le jus de citron.

Dans une terrine, mélangez les feuilles de thym avec l'assaisonnement préparé.

Servez la salade décorée avec des anneaux d'oignon et des graines de grenade.

N.B: Vous pouvez arroser la salade avec de la mélasse de grenade (selon votre goût).



Salade D'haricots Blancs

Salatat Al Façoulia' Al Bayda'

سلطة الفاصولياء البيضاء

Lima Beans Salad



- 2 verres d'haricots blancs secs (petits ou gros), trempés 12 h dans de l'eau froide
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ½ verre de persil haché fin
- ¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
- ½ verre d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

CONNUE PAR PIAZ EN TURQUIE, CETTE SALADE EST FORMIDABLE AVEC LES PLATS DE LÉGUMES ET DE VIANDE.

5

10

45

Salade D'haricots Blancs

Lavez les haricots, égouttez-les, puis mettez-les dans une marmite. Couvrez-les d'eau et laissez-les cuire sur feu modéré pour 45 min environ.

Faites égoutter les haricots dans une passoire. Laissez refroidir.

Dans un saladier, mélangez l'ail avec le jus de citron, l'huile, et le hachis de persil. Ajoutez les haricots à l'assaisonnement. Salez et mélangez longuement la salade.

Servez la salade froide avec les divers plats frits.



Salade De Concombres Au Yogourt

Salatat Al Laban Bil Khiar

سلطة اللبن بالخيار

Cucumber and Yoghurt Salad



500 g de concombres, lavés et coupés en fines rondelles
3 verres de *yogourt*
1 verre d'eau
3 gousses d'ail, pelées et pilées
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
1 cuil. à café de menthe sèche

UNE RAVISSANTE SALADE POUR LES JOURS D'ÉTÉ, TYPIQUE DES PAYS MÉDITERRANÉENS ET CONNUE EN GRÈCE PAR TZATZIKI.

6

20

Salade De Concombres Au Yogourt

Dans un bol, mélangez bien le yogourt avec l'eau jusqu'à avoir un liquide blanc peu concentré.

Ajoutez-y les rondelles de concombres, l'ail et la menthe. Salez et remuez bien.

Servez la salade froide avec les plats de légumes secs ou avec la "Kibbé Farcie".



Salade De Fèves et D'artichauts

Salatat Al Foul Wal Ardi Chawki

سلطة الفول الأخضر والأرضي شوكي

Broad Beans and Artichoke Salad



500 g de fonds d'artichauts en conserve
1 verre de fèves fraîches égrenées, macérées et pelées
2 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre de jus de citron
¼ verre d'huile d'olive
1 pincée de sel (selon votre goût)

UNE SAVEUR CITRONNEUSE ANNONCE CETTE ROBUSTE COMPOSITION DE SALADE QUI MET LES FÈVES FRAÎCHES EN APPOSITION.

4

10

Salade De Fèves et D'artichauts

Lavez les artichauts et coupez-les en deux.

Mettez les fèves au centre du saladier, puis entourez-les d'artichauts.

Mélangez bien l'ail avec le sel, l'huile et le jus de citron, puis nappez les légumes de ce mélange. Servez aussitôt.

N.B: Vous pouvez parsemer la salade de persil haché ou la décorer avec des rondelles de tomates.



Salade De Chou

Salatat Al Malfouf

سلطة الملفوف والطماطم

Cabbage and Tomato Salad



- ½ moyen chou
- 2 moyennes tomates, lavées et coupées en rondelles
- ¼ verre de jus de citron (ou de vinaigre selon votre goût)
- ¼ verre d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- ¼ cuil. à café de sel (selon votre goût)

LE CHOU FORME UNE EXCELLENTE SALADE, QU'IL SOIT VERT OU BLANC.

5

30

Salade De Chou

Ôtez les feuilles abîmées des choux et les grosses côtes. Lavez les feuilles une à une, hachez-les en fines lanières, puis épongez-les.

Mélangez dans un bol l'ail avec le sel, le jus de citron et l'huile.

Dans un saladier, assaisonnez les lanières de chou par le mélange d'ail. Mélangez bien.

Décorez avec les rondelles de tomates. Servez aussitôt.



Salade Légumière

Salatat Al Khoudar

سلطة الخضار منوعة

Mixed Green Salad



500 g de tomates rouges, lavées et coupées en cubes de 5 cm
500 g de concombres, lavés et coupés en rondelles
10 feuilles de laitue romaine, hachées grossièrement
1 poivron vert, épépiné et haché grossièrement
1 moyen oignon, pelé et haché grossièrement
10 branches de pourpier, effeuillées
10 branches de menthe, effeuillées
3 gousses d'ail, pelées et pilées
¼ verre d'huile d'olive
¼ verre de jus de citron
1 cuil. à soupe de mélasse de grenade (selon votre gobût)
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

LES JOURS SONT DU PASSÉ QUAND UNE SALADE VERTE SIGNIFIAIT L'EXOTIQUE LAITUE ROMAIN ASSAISONNÉ OU UNE SIMPLE COMBINAISON. EN VOILÀ UN MÉLANGE DÉLICIEUX QUI DONNE UNE SALADE VIGOUREUSE.

4

30

Salade Légumière

Lavez bien les feuilles de pourpier et de menthe. Égouttez.

Mélangez bien l'ail avec l'huile, le sel, le jus de citron et la mélasse de grenade.

Dans un saladier, mélangez bien les légumes. Ajoutez-y l'assaisonnement et mélangez longuement. Servez aussitôt.



Fattouche

Al Fattouche

الفتوش

Toasted Bread Salad



- ½ miche de pain libanais, grillée
- 3 moyennes tomates, lavées et hachées grossièrement
- 3 moyens concombres, lavés et hachés grossièrement
- 3 radis rouges, lavés et hachés grossièrement
- 4 branches de petits oignons, lavées et coupées en petits dés
- 1 petit oignon, pelé et haché grossièrement
- 1 bouquet de menthe, effeuillé
- 1 bouquet de persil, effeuillé
- 1 bouquet de pourpier, effeuillé
- 1 poivron vert, épépiné et coupé en petits dés
- 8 feuilles de laitue romaine, lavées et ciselées grossièrement
- ¼ verre de jus de citron (selon votre goût)
- ½ verre d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 cuil. à soupe de vinaigre rouge
- ½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
- ½ cuil. à café de sumac moulu
- ½ cuil. à café de menthe sèche
- ½ miche supplémentaire de pain libanais, grillée

UNE EXOTIQUE SALADE DU LEVANT QUI COMBINE PLUSIEURS LÉGUMES AVEC DU PAIN GRILLÉ. VOTRE CHOIX DE LÉGUMES VERTS EST ILLIMITÉ ET NE PARTICIPE QU'À RENDRE CETTE SALADE PLUS SAVOUREUSE.





Fattouche

Lavez les feuilles de menthe, de persil et de pourpier. Égouttez-les bien dans une passoire. Hachez-les grossièrement.

Coupez le pain grillé en petits cubes. Laissez de côté.

Dans un bol, mélangez l'ail avec l'huile, le vinaigre, le jus de citron, la menthe en poudre, le sumac moulu et le sel.

Dans un grand saladier, mélangez bien le hachis de légumes. Ajoutez les cubes de pain et l'assaisonnement d'ail. Mélangez le tout longuement.

Servez la salade immédiatement et garnie selon votre goût de pain grillé supplémentaire.

